Polio Québec

F O L I O P O L I O

VOLUME 2, No. 17 HIVER/WINTER 1997

CE NUMÉRO EST PARTICULIÈREMENT DÉDIÉ À LA FORCE DE L'ESPRIT HUMAIN ET AU COURAGE DE NOS MEMBRES.

THIS ISSUE IS DEDICATED TO THE STRENGTH OF THE HUMAN SPIRIT AND THE COURAGE OF OUR MEMBERS.

LA CONQUÊTE DE LA POLIO... ENCORE UNE FOIS?

Par: Rév. William Phillips

À notre dernière Assemblée générale annuelle, le Révérend William Phillips, conférencier invité et vice-président de l'Association, n'a pu faire sa présentation qu'en anglais seulement. Son témoignage ayant suscité un vif intérêt, nous vous en donnons un résumé français.

Quand nos petits-enfants agissent d'une manière têtue, nos enfants disent "Voilà le grand-père Phillips." J'apprécie cependant la ténacité de mon père qui l'a fait refuser le diagnostic que je ne marcherais plus jamais suite à la polio, à l'âge de 4 ans, même si j'avais été cloué à mon lit pendant toute une année. Mes parents, quelques-uns de leurs amis et mon chiropraticien ont consacré des heures et des heures à exercer mes muscles. Ayant hérité de la ténacité de mon père, j'ai aussi lutté moi-même, me servant de l'exercice, de la bicyclette et de la natation. Ce qui me value une cinquantaine d'années de vie très active.

Le retour de la polio... pas encore?... Ce n'est pas possible!!! Il y a quatorze ans, jouissant d'une vie remplie de défis, d'un foyer heureux et d'une carrière épanouissante, sans comprendre ce qui m'arrivait, j'ai commencé à vivre une mobilité décroissante, des douleurs constantes et une fatigue continuelle. Pourquoi, en jouant avec mes petits-enfants, ne pouvais-je plus frapper le ballon sans tomber? De manière inattendue, l'ami qui marchait à côté de moi me trouvait assis sur le trottoir! Pourquoi? Souvent, assis sur l'estrade, je comptais les pas qui me séparaient du podium. Aurais-je assez de force pour y arriver sans tomber? Est-ce que je pourrai m'appuyer sur la chaire pendant que je prêcherai un sermon ou présiderai une assemblée? Pourquoi cette fatigue, faiblesse et manque de force?

Le vieillissement. Les problèmes psychiatriques. Pendant 6 ans, j'ai fait un "pèlerinage" d'un médecin à l'autre. Même après des séjours à l'hôpital, la seule explication qu'ils m'offraient, c'était le vieillissement ou bien les problèmes psychiatriques. Le vieillissement? Je n'avais que 54 ans. Mon père, à plus de quatre-vingts ans, venait juste de refaire le toit de sa maison! J'ai lu que l'on devient vieux "Quand son esprit large et sa petite taille change de place." Je n'en étais pas encore là. Des problèmes psychiatriques. C'est toujours possible, mais pendant toute ma carrière de pasteur, c'est à moi qu'on demandait conseil. Tout dans ma tête. Pourtant, lors d'une infection à l'oreille, mon médecin qui a bien regardé à l'intérieur m'a assuré qu'il n'avait rien vu...

MES PREMIÈRES RÉACTIONS:

La négation. Au lieu de réduire mes activités, j'ai voulu ignorer la fatigue et la douleur. J'ai trouvé une psysiothérapeute qui me suggéra des exercices. Suivant le dicton "No pain no gain," j'ai fait le double de ce qu'elle recommandait. Mes parents nous avaient appris à oublier les douleurs et la fatigue et à foncer, mais la douleur augmentait.

La frustration. Je ne voulais pas ralentir. J'aimais mon travail et c'était fatiguant d'être toujours fatigué. C'était frustrant de se lever plusieurs fois chaque nuit à cause de la douleur, d'être si fatigué pendant mes voyages, de sentir mes forces diminuer en montant les escaliers.

Une bonne nouvelle. J'avais le syndrome post-polio. Il y a quatorze ans, le syndrome post-polio n'était guère connu dans les milieux médicaux. Un ami avait cependant entendu parler du Dr Neil Cashman qui faisait de la recherche à l'Hôpital neurologique de Montréal, et m'a suggéré de le contacter. D'apprendre que j'avais le SPP était pour moi une bonne nouvelle. "Mieux le diable qu'on connaît que le diable qu'on ne connaît pas!" Maintenant, j'avais simplement le défi d'apprendre à gérer le SPP. Simplement?

MES STRATÉGIES:

Les soins médicaux. J'ai trouvé qu'ici, au Québec, nous sommes choyés du fait que nous ayons accès à la Clinique post-polio et à l'aide fournie par des médecins si dévoués, Neil Cashman et Daria Trojan, aussi bien que par les thérapeutes. En plus des conseils des médecins et des médicaments, nous y trouvons des exercices physiques adaptées à notre condition.

La spiritualité. Pour vaincre cependant, en plus des soins

médicaux, il nous faut aussi prêter attention à la dimention spirituelle et émotive. Quand tu achètes un réfrigérateur, c'est beau d'avoir des techniciens, mais pour que ton frigo fonctionne, il faut aussi du courant. Décharger ma colère chez Eatons ne fera pas fonctionner le frigo. La colère contre Dieu n'était pas la solution non plus. La question à se poser est: "Est-ce que je suis vraiment "branché" à la vraie source du pouvoir, mon Créateur?" C'est tentant, quand nous sommes atteints du SPP, de nous mettre en colère et devenir difficile à vivre avec les autres, à la maison aussi bien qu'au travail, et de blâmer Dieu. Dieu nous a créé et nous a fourni un manuel d'instructions. Ce manuel, la Bible, nous montre comment être branché à cette source de pouvoir par excellence, Dieu lui-même. En tant que Créateur, il sait de quoi nous sommes formés. Il connaît nos besoins.

En réponse à la question d'un jeune avocat, Jésus dit: "Tu aimerais le Seigneur ton Dieu de tout ton coeur, de toute ton âme, de toute ta force, et de toute ta pensée; et ton prochain comme toi-même." (1) Selon Jésus, une personne a plusieurs dimensions (coeur, âme, force, pensée) et aucune ne doit être négligée. Le tout doit être vécu en harmonie avec Dieu. La prière est d'une grande efficacité pour ceux qui vivent des circonstances comme les nôtres. Jouissant d'une relation personnelle avec mon Sauveur, je suis "connecté" à mon Père céleste par la Parole et par la prière. Dans les moments d'épreuves, je trouve mon ressourcement, non pas dans "une religion" ni dans la structure ecclésiastique, mais dans un seul Être, en Dieu lui-même qui prend soins de ses enfants. La question "pourquoi?" ou "pourquoi moi?" est remplacée par "Qui?" Et Dieu nous répond: "Ma grâce te suffit." (2)

Stratégie émotive. Il me fallait remplacer ma négation par de meilleures émotions. Aimer Dieu de tout mon coeur, veut dire aussi que j'invite le Saint Esprit de Dieu à innonder mon coeur avec les fruits de l'Esprit: "amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, douceur, maîtrise de soi." (3)

SUR LE PLAN PRATIQUE

Stratégie de réduction des activités. Voici quelques-uns des changements pratiques que j'ai dû faire pour conserver la force que Dieu me donne: éliminer les réunions qui finissaient trop tard; couper mes heures de travail; planifier des arrêts pendant les voyages en automobile; ne pas monter d'escaliers, à moins que ce soit vraiment urgent; réduire ma participation dans certaines organisations; apporter des changements mageurs au niveau du travail (le plus difficile).

Stratégie de "down-sizing" mais, en même temps, se sentir "utile." Afin de jouir d'une bonne santé mentale, je dois aimer Dieu de toute ma pensée. Il faut que Dieu soit au contrôle de mes pensées. Il fallait prendre quelques décisions:

Changement d'emploi: Il y a 7 ans, afin de réduire le stress et la fatigue, j'ai quitté un poste d'administration et suis retourné dans le pastorat et, ceci, pour une période prédéterminée de 5 ans.

Changement de maison: Un regard vers l'avenir, avec une mobilité décroissante, nous a amené à déménager. Je suis content de l'avoir fait alors que j'avais encore la force d'aider aux rénovations et à l'adaptation de la maison. Du fait que je passerai plus de temps à la maison, nous avions préparé une salle d'artisanat pour mon épouse et un bureau et un atelier pour moi. J'avais pris bonne note du dicton "À la retraite, l'épouse vit sans assez d'argent mais trop de mari!"

Stratégie pour conserver mes forces et gérer la douleur. Pour conserver mes forces, je devais réapprendre que d'aimer Dieu de toute ma force voulait dire: accepter de vivre dans la mesure des forces qu'Il m'accorde, et aussi: regarder la douleur comme un ami, un signal d'arrêter ou changer de vitesse; ajouter "non" à mon vocabulaire; contrôler mon agenda de près, y inclure des périodes de repos à chaque jour; me servir plus souvent et, sans gêne, de mon fauteuil roulant et autres aides techniques.

Stratégie pour contrôler mes pensées. Afin de s'assurer une bonne santé mentale, il faut changer les "cassettes mentales" qui produisent le découragement, le désespoir ou même l'amertume. Au lieu de dire: "Je ne peux plus" on apprend à dire, avec modification: "Je peux." Insérez les "cassettes" qui sont positives et saines.

Stratégie: attitude envers autrui. Au lieu de devenir une personne difficile qui ne regarde que son propre nombril, la Bible me dit que je dois "aimer mon voisin comme moi-même"(1). S'aimer soi-même, c'est se sentir bien dans sa peau et, ainsi, avoir une influence plus positive dans la vie des autres. Pour moi, le SPP a ouvert des portes qui me permettent de mieux prodiguer compréhension et encouragement à ceux qui souffrent. Du fait que j'ai dû ralentir mes activités, j'ai maintenant plus de temps à consacrer à mes enfants et petits-enfants et j'ai plus souvent l'occasion de parler avec mes voisins. Faire partie d'un groupe de soutien, faire du bénévolat, nous aide aussi à oublier nos contraintes et jouir d'une vie utile et remplie de défis.

Bonne route!

(1) Bible édition Coulombe: Luc 10.27; (2) 11 Corinthiens 12.9; (3) Galates 5.22; (4) Luc 10.27

FOLIO POLIO

L'équipe-The team
Carmen Francoeur, Rédactrice/Editor
Sally Aitken, Audrey McGuinness, France Pelletier
Imprimerie/Printer—Anlo Inc.

ISSN-1205-6839

Vous Démémagez? Veuillez nous en aviser.
Moving? Please let us know your new address.

ASSOCIATION POLIO QUÉBEC ASSOCIATION
C.P. 745, Succ. Jean-Talon, Montréal, Qc, H1S 2Z5
Information:
Montréal: English (514) 935-9158 - Français (514) 259-2451
Ville de Québec (418) 656-1676 — Outaouais (819) 281-0686
Médical: Dr. N. Cashman (514) 398-1911 ext. 5294
(Référence médicale nécessaire/By referral only)
Page de **Polio Québec Internet**— http://www.accent.net/aitken
Polio World Wide Web Site:
http://www.eskimo.com/~dempsey/polio.html

Le 10e Anniversaire de Polio Québec célébré à l'Assemblée Générale Annuelle

Les sujets à l'ordre du jour de l'assemblée du 5 octobre, au Centre Mackay (autrefois l'école pour enfants handicapés), furent la **fatigue, les stratégies d'adaptation et les thérapies alternatives**. Environ 90 membres, amis et proches étaient présents. Quelques-uns de nos membres ont présenté leurs oeuvres d'art et d'artisanat, ajoutant ainsi une note très créative et une dimension spéciale à cette journée. Si vous désirez obtenir plus d'informations à ce sujet, ou désirez acheter certaines oeuvres, appelez-les (voir p. 14).

Tous ont apprécié l'accueil et l'assistance généreuse du personnel du Centre Mackay dans l'installation relative à la réunion, et nous désirons particulièrement remercier Michel D'Amours et Merin Raymond.

Le rapport annuel fût présenté à l'assemblée, et le rapport financier favorable nous a permis de faire un don de $6,000 pour la recherche sur le syndrome post-polio.

Le Dr Denis Lazure, président de l'Office des personnes handicapées, fit une brève apparition à la réunion, et nous assure de son engagement continu vis-à-vis des besoins des personnes handicapées, à travers le réseau des 15 bureaux régionaux de l'Office et du siège social à Drummondville (fondé il y a 18 ans). Il a indiqué que l'Office a émis 65,000 vignettes portatives, mais bien des participants à la réunion ont fait état de leurs difficultés avec la STCUM, au sujet du transport adapté. Le Dr Lazure indique qu'il est à l'écoute, et a aussi promis l'assistance de l'Office pour ceux qui requièrent de l'aide, face à leur l'employeur, afin de rendre les lieux de travail plus adaptés à leur handicap. Vous pouvez rejoindre l'Office au 800-567-1465.

La réunion terminée, nous nous sommes attablés pour un léger souper arrosé de conversations agréables. Claire et Claude Mercier ont été acclamés pour leurs dix années de services vouées à la cause de l'Association, et ont coupé la première tranche du gâteau d'anniversaire célébrant le dixième anniversaire de l'Association.

Nous vous présentons ci-dessous un résumé du programme de la journée. Nous avons eu deux sessions: ***Physio-Plus*** *et* ***La Fatigue et les Stratégies d'adaptation****, tous deux présentées en anglais et français, ce qui a permis la participation de tous.*

La session ***Physio-plus*** *fût* animée par **Adrianna Venturini**, physiothérapeute de plusieurs de nos membres, rattachée à l'Institut neurologique et l'hôpital de Montréal. Elle mit l'emphase sur l'importance de la physiothérapie pour prendre conscience de nos limites, et d'une évaluation pour nous permettre de connaître le degré de faiblesse des muscles atteints. Cette évaluation fournit des informations détaillées, permettant de définir plus clairement les limites de nos incapacités et offrant une évaluation de base, rendant possible les comparaisons futures et les interventions appropriées à notre situation. De plus, cette évaluation permet au thérapeute d'amasser bien des informations utiles au sujet du SPP, et aussi, d'identifier et intervenir dans des domaines de difficultés spécifiques. Mlle Venturini a expliqué que les thérapies alternatives présentées (voir plus bas) ne sont que quelque-unes des approches qui sont disponibles et sont présentées afin de nous permettre une décision éclairée et informée, lorsque nous choisissons une approche alternative ou en supplément de la physiothérapie.

François Morisette enseigne la technique Alexander, qui met l'emphase sur la conscience des mouvements. Cette technique est présentée par l'Association pour l'éducation somatique, qui offre aussi plusieurs autres méthodes. La technique Alexander aide à développer la conscience du corps dans le mouvement et dans l'espace; elle repose sur l'idée que le fait de connaître nos gestes physiques peut nous permettre d'atteindre une meilleure connaissance de soi. **Odile Sevigny** a animée la session française de cet atelier.

Stephane Bensoussan est psychologue clinicien, inscrit à la Corporation des Psychologues du Québec; ses domaines d'intervention sont surtout au niveau des stratégies d'adaptation à la douleur et au stress. Il travaille à l'Hôpital général de Montréal et aussi en clinique privée. Les interventions psychologiques peuvent aider à s'ajuster aux problèmes, incluant l'acceptation des séquelles du post-polio. Les amis et les proches ne peuvent pas toujours fournir les soins requis, même s'ils veulent offrir leur soutien. L'intervention psychologique peut donner un sens à la vie, améliorer les relations interpersonnelles et familiales, et suggérer des stratégies d'adaptation comportementales. Le thérapeute peut aider la personne à établir ses buts, se sentir en meilleure santé et mieux s'affirmer, demander de l'aide, et aider à gérer la douleur et le stress en apprenant certaines techniques respiratoires, de relaxation ou de méditation. Il a expliqué que ces techniques s'apprennent facilement et ont un effet remarquable sur le bien-être et la santé en général. M. Bensoussan travaille sur les mécanismes d'ajustement cognitifs, et aide les gens à développer un esprit combatif, un désir de vivre et de lutter. La recherche démontre que ceux qui sont combatifs vivent plus vieux. Mais il nous met en garde: cela ne veut pas dire que nous devons toujours être positifs. Nous devons accepter nos émotions et leur permettre de se décoincer - les identifier, les exprimer et les accepter. Il recommande de s'entourer de support social - voisins, famille et amis proches qui peuvent aider à s'ajuster aux problèmes quotidiens ou aux autres facteurs qui influencent nos comportements émotifs. Les gens qui ont un réseau d'aide bien établi s'en tirent mieux habituellement. La psychologie holistique enseigne aux gens de développer leur spiritualité - méditer, accroître notre compréhension de l'univers, établir des liens.. cela nous permet de faire face aux situations difficiles avec plus d'efficacité. Il encourage l'usage de différentes thérapies alternatives et travaille avec des thérapies alimentaires, l'herborisme, la naturopathie, et autres. L'intervention psychologique aide toujours le processus de guérison.

An Rong Su nous a présenté le Qi Gong, une approche thérapeutique qui inclut des techniques de respiration, posture et visualisation, et met l'emphase sur l'harmonie avec la nature. Cette approche est à la fois un art et une science, et joue un rôle

actif en Chine où on l'utilise pour prévenir et traiter la maladie, protèger et renforcir la santé, prolonger la vie et améliorer la qualité de vie des jeunes, adultes et des personnes agées. Le Qi se réfère à une matière possédant une énergie très riche et complexe, et est associé avec l'inspiration de l'oxygène et l'expiration du dioxide de carbone. Le Gong est la méthode qui permet d'accroître le niveau personnel du Qi, afin de vivre une vie pleine et exubérante. Les résultats qu'on atteint à l'aide de cette pratique dépendent du temps qu'on y consacre et de la qualité de la pratique, de l'enseignement et la pratique des exercices. Aujourd'hui, près de cinq millions de Chinois pratiquent les exercises thérapeutiques Qi-Gong chinois, tant à l'intérieur du système de santé de l'état que dans leur vie privée. Les praticiens l'utilisent pour le traitement de nombreuses maladies, dans de nombreux centres hospitaliers et instituts de médecine, avec l'approbation du Ministère de la santé. M. Su réside au Canada depuis six ans, et enseigne le Qi Gong en de nombreux endroits à Montréal, dont le pavillon chinois du Jardin Botanique.

La session sur ***La fatigue et les stratégies d'adaptation*** dans le milieu de travail, et dans la vie quotidienne fût abordé au travers des expériences personnelles de Michèle Charron, Bernadine Marchand, Carmen Francoeur et le Révérend William Phillips - tous membres de Polio Québec. Voici leurs récits:

Michèle Charron (membre de l'Association et travailleur social à l'Hôpital pour enfants de Montréal). Michèle a eu la polio en 1959 et fut hospitalisée huit mois à l'Hôpital Pasteur, suivi de deux mois au Centre de Réadaptation de Montréal. Elle a fréquenté l'école régulière où elle apprit à vivre avec son handicap. Elle a fait du vélo et un peu de ski de fond - jusqu'à 1994; à ce moment, elle commence à ressentir beaucoup de fatigue et une douleur dans la jambe. Elle crut d'abord que c'était l'âge - peut-être un début d'arthrite. Après tout, sa mère souffrait d'arthrite. Son généraliste l'a référée à un neurologue, qui l'a référée à un orthopédiste. Finalement elle en rencontre trois! Le dernier lui parle du syndrome post-polio et mentionne les docteurs Cashman et Trojan; elle prit un rendez-vous. Entre tous ces rendez-vous, tentant de vaincre la fatigue et la douleur, elle a vu un ostéopathe, un chiropraticien, un acupuncteur et un homéopathe, et fit de la visualisation. Réalisant que la fatigue et la douleur ne la quittaient pas, elle croyait vivre un mauvais rêve. Elle se répétait: *"Je vais me réveiller et tout va redevenir comme avant."* Ayant eu à vivre avec la polio, elle savait bien qu'il se passait quelque chose de nouveau. Elle était révoltée, elle se répétait que c'était injuste; elle était amère et triste. Une bonne amie l'a aidée à réaliser qu'elle vivait un deuil, que les émotions qu'elle ressentait étaient les mêmes qu'on ressent lorsqu'on perd un proche. Elle devait faire le deuil de son impression de bien-être et de l'énergie auxquelles elle était habituée, et se débarrasser de sa colère. Elle se mit à en parler beaucoup, ce qui la surprit, puisqu'elle n'avait pas l'habitude de partager ses impressions de fatigue et douleur avec les autres, n'ayant jamais voulu les embarrasser de ses problèmes. Mais elle découvrit que l'expression de ses sentiments l'aidait à s'adapter à cette nouvelle réalité. La natation l'aida beaucoup aussi.

Carmen Francoeur (Membre du Conseil d'administration de Polio Québec, responsable du Folio) nous fit part de ses stratégies d'adaptation personnelles face au syndrome post-polio, en milieu de travail. Carmen eut la polio, en 1946, à l'âge de 14 mois. 40 ans plus tard, elle fit face aux difficultés du syndrome post-polio, en tentant d'y concilier ses exigences élevées vis-à-vis de son travail. Elle avait déjà choisi de performer au niveau intellectuel, puisque c'était évident qu'elle ne parviendrait pas à un niveau d'excellence qui put la satisfaire dans un domaine physique, surtout que l'excellence intellectuelle était fortement respectée et estimée. Heureusement, elle était naturellement douée et déterminée, et ces qualités ont tôt fait de l'admettre au rang des perfectionnistes personnalités de Type A! Elle ne pouvait accepter de tenir la deuxième place, et elle s'évertua à être une perfectionniste qui s'ambitionne sans cesse - elle devait prouver qu'elle pouvait tout faire, ou presque. Mais le syndrome l'obligea à changer son style de vie. Au travail, elle trouve frustrant d'admettre qu'il y a des choses qu'elle ne peut plus faire. Elle sait que le patron a ses exigences, et elle craint de perdre son emploi. Elle se force souvent à se rendre au travail après une nuit trop courte et peu reposante, même si elle sait que son corps réclame plus de repos et qu'elle risque de perdre des forces en se forçant ainsi. Bien souvent, entre ses forces et son travail, elle choisit le travail. Elle ne voulait pas être considérée comme faible. En 1991, elle avait perdu son emploi, à cause de l'incompréhension de ses collègues face au syndrome. *"Nous sommes nos pires ennemis"*, dit-elle. *"Nous ne voulons pas que l'employeur s'aperçoive que notre état de santé a changé et que nous ne pouvons fournir le même effort qu'avant. À ce moment-là, il est presqu'impossible pour les autres de comprendre notre situation. Surtout que ce n'est pas comme une crise cardiaque ou toute autre maladie connue. Le SPP est peu compris et encore difficile à expliquer."* Elle ajoute que nous devons en parler et que ceux qui sont encore sur le marché du travail ont à faire oeuvre de pionnier, car ils ont à sensibiliser leurs employeurs au sujet des problèmes et besoins des gens qui ont le SPP. Elle mentionne d'ailleurs le rôle précieux du Dr Cashman qui s'est toujours montré disponible pour expliquer clairement, à l'employeur, le vécu du patient affecté par le SPP, puisque la parole du médecin est habituellement prise plus au sérieux que celle du patient. En conclusion, lorsqu'un choix s'impose entre le travail et les forces physiques qui nous restent. Carmen préconise qu'il faut toujours "se choisir." *"Choisissez-vous,"* insiste-elle.

Bernadine Marchand (membre de l'Association et notre personne-ressource en Estrie). *J'ai eu la polio à l'âge de 12 ans et j'ai présentement 61 ans. Il n'y avait pas de place à l'hôpital, et mon médecin venait me voir trois fois par jour. Ma mère a pris bien soin de moi - c'était un ange! Lorsque je fus mieux, j'ai tout fait, y compris du ballet, afin de prouver que j'étais comme les autres, même si j'avais certaines limites. Je ne peux toujours pas m'étendre par terre et me relever toute seule.* Bernadine s'est mariée, déménagea à Hamilton et eut 5 enfants. C'est à ce moment que les spasmes musculaires ont commencé, dans le dos, la poitrine et les jambes. *Je ne pouvais me redresser. Ils m'ont examiné à l'Université McMaster et m'ont dit que je perdais l'usage de mes muscles et que je serais infirme dans deux ans. J'étais bouleversée. Mon mari était évidemment encore plus bouleversé, car c'est à ce moment qu'il me quitta. Je reviens donc au Québec avec mes cinq enfants. Par la suite, je fis la connaissance d'un homme merveilleux, l'épousa et eut un*

autre enfant, mais les spasmes persistaient. Lorsque mon mari vit le Dr Gingras à la télévision, nous avons réalisé qu'il y avait de l'espoir - et je pris rendez-vous avec le Dr Cashman. Après la mort de mon mari, j'ai fait la connaissance d'une jeune femme très énergique qui vendait un produit particulier. Ce produit qu'elle vantait—"vous serez remboursé si cela ne marche pas", disait-elle—est mis en trois bouteilles différentes, dont chacune d'elles s'annonce capable d'apporter et maintenir la santé. Un praticien libanais est venu s'installer en Amérique du Nord avec cette recette d'herbes. Des centaines de personnes affirment que le produit leur est utile. Bernadine affirme que le produit lui a redonné de l'énergie, qu'elle n'a plus de spasmes, qu'elle n'a plus de difficulté à se lever le matin, que ses pieds et mains restent chauds, et que tous ces changements sont survenus dans les 14 premiers jours de traitement avec ce produit, qui s'appelle Awareness and Experience. Le Dr Cashman affirme que Bernadine semble plus forte et que les changements depuis son dernier examen semblent être positif. Bernadine voulait partager son expérience avec nous. Le produit n'est pas indiqué pour les personnes qui sont allergiques au pollen des abeilles, et est en disponible d'une organisation de vente multi-niveaux. 50% des profits sont acheminés à l'organisation Children of the World. Vous pouvez rejoindre Bernadine au 514-298-5022.

Rév. William (Bill) Phillips (membre et vice-président de l'Association). Bill Phillips s'est entretenu avec le groupe anglophone, partageant avec eux son histoire, sa foi et son optimisme. Il s'était rendu d'abord au mauvais endroit, et ne put ainsi s'adresser au groupe francophone. Son texte est reproduit en français à la page 1.

RAPPORT MÉDICAL—Dr. Neil Cashman

Le Dr. Cashman revoit les dernières dix années avec fierté, constatant combien les choses ont changé pour les gens qui ont eu le polio, et maintenant le post-polio, surtout avec la création de la Clinique Post-Polio, les services auxiliaires et la recherche clinique qui se poursuit. Il a remercié l'Association de son soutien, qui a aidé à maintenir les services occupationnell de physiothérapie pour les patients externes. Le programme de recherche clinique s'élargit, et deux articles ont été publiés cette année: "First Open Trial of Mestinon in Post-Polio Fatigue" et un article sur "Fibromyalgia in the Muscle-Pain Syndrome ("La première évaluation clinique du Mestinon pour la fatigue du post-polio" et "La fibromyalgie dans le syndrome de douleur musculaire"). 15 à 20% des personnes qui ont eu la polio doivent vivre avec la fibromyalgie, indique le Dr Cashman. Et il mentionne l'existence d'une clinique spéciale de fibromyalgia à l'Hôpital général de Montréal, ainsi que des groupes de soutien. Il rapporte aussi que la première expérience clinique sur le rôle du Mestinon se mène de front dans six centres hospitaliers importants de l'Amérique du Nord, incluant l'Institut Neurologique de Montréal, et que tout se déroule bien. Avec le Dr. Trojan et la collaboration du Réseau Polio International, un livret de 51 pages a été publié: *Current Trends in Post-Poliomyelitis Syndrome"* (tendances actuelles au sujet du syndrome post-polio). Il est disponible en anglais (voir page 19) et sera distribué à tous les physiatres et neurologues de l'Amérique du Nord. Il n'est pas encore disponible en français, mais ça viendra. Le Dr Cashman a expliqué que le don de l'Association pour le programme de recherche aidera à maintenir le fonctionnement du laboratoire et les recherches des étudiants au niveau du doctorat, dans les recherches qui se poursuivent afin de découvrir les facteurs qui stimuleront la survie et la croissance des cellules neuro-motrices.

Merci à notre membre, Mansour Jabbari, qui a enregistré une bonne partie des activités de la journée sur vidéo. Si vous désirez emprunter le vidéo, appelez le 514 932-6092.

À LA RECHERCHE DE CORRESPONDANTS

Nous avons reçu d'Afrique une lettre d'une personne qui a la polio et qui recherche des correspondants. Voici ce qu'il nous dit:

> *Je suis handicapé physique paraplégique par la suite d'une polio. Je veux avoir un réseau d'amis dans votre pays. Je souhaite correspondre avec les personnes handicapées, leurs amis, leurs parents. Je vous prie de vouloir bien donner mon adresse à tous vos amis désireux d'entrer en relation épistolaire avec moi.*
>
> *Au plaisir de vous lire.*
>
> *Djihokin Codjo Antoine*

Si vous êtes intéressés par ces échanges, il sera heureux de recevoir vos lettres à l'adresse suivante: B.P. No 1213, Porto-Novo, République du BENIN, AFRIQUE.

10e Anniversaire *10th Anniversary*

Un gâteau d'anniversaire soulignait la 10e Assemblée générale annuelle de l'Association Polio Québec. Claire et Claude Mercier furent conviés à couper le gâteau, puisqu'ils se retiraient après 10 années de bénévolat riches en réalisations de toutes sortes.

An anniversary cake marked the 10th Annual General Meeting of Polio Quebec. Claude and Claire Mercier were asked to cut the cake because they were retiring after 10 years of invaluable volunteer work with the Association.

Ten Years of Polio Québec
Celebrated at the Annual General Meeting, October 5, 1996

Fatigue, coping strategies and **alternative therapies** were the subjects of discussion at our Annual meeting October 5, at the Mackay Centre (formerly the School for Crippled Children). About 90 members, friends and family participated. A few of our creative members displayed their beautiful art and handicrafts adding a very positive dimension to the day (see p.14).

Everyone appreciated the Mackay Centre's warm and generous help with the setting-up details of our meeting and we are particularly grateful to Michel D'Amours and Merin Raymond.

The formal part of the Annual General Meeting ended with the presentation of a favourable financial statement, permitting us to make a donation of $6,000 for Post-Polio Research to the Montreal Neurological Institute and Hospital (MNIH).

Dr. Denis Lazure, President of the Office des personnes handicapées attended briefly bringing us his words of continued commitment to the needs of people with handicaps through the OPHQ headquarters in Drummondville (founded 18 years ago) and its 15 regional offices. He announced that the Office has issued 65,000 portable parking "vignettes," but the overriding concern of many attending was their difficulty in connecting with the MUCTC office for adapted transportation. Dr. Lazure was listening. He also pledged the support of the Office to those who might need help in approaching their employer to make their workplace more accommodating to their handicap. You can reach the Office at 800 567 1465.

We then adjouned for a light supper and lots of talk. Claire and Claude Mercier were specially recognized for their ten years of devoted service to the Association, and cut the first slice of the celebratory cake of Polio Québec's Tenth Anniversary.

*What follows is a resumé of the program. We had two sessions, **Physio-Plus** and **Coping Strategies**, which took place in French and in English and were repeated in the other language the second hour, allowing everyone a chance to dialogue easily.*

The **Physio-Plus** session was expertly led by **Adrianna Venturini** who many of our members know as their physiotherapist at the Montreal Neurological Institute and Hospital. She emphasized the importance of physiotherapy to make one aware of one's limits and of an assessment to allow us to know the amount of weakness in affected muscles. It provides information, helping to define the limits of our disabilities as well as a baseline for future comparisons of function, making appropriate intervention possible. Finally, an assessment allows a therapist to gather information on post-polio syndrome (PPS) and to determine and treat specific areas of difficulty. Ms. Venturini explained that the following alternative therapies are but a sample of what is available and are presented in order to help us make an informed decision when choosing a supplement or alternative to physiotherapy.

François Morisette is a teacher of the Alexander technique which emphasizes the awareness of movement. It falls under the umbrella of the Somatic Education Association which regroups many methods. It helps develop awareness of the body in movement and in space. Being aware of how we do things will help one achieve a fuller awareness of self. **Odile Sevigny** talked on this subject in French.

Stephane Bensoussan is a clinical health psychologist, registered with the Ordre de Psychologues de Québec who deals mostly with strategies for managing pain and stress. He works at the Montreal General Hospital as well as in private practice. Psychological interventions can help adjusting to problems, including the acceptance of post-polio sequellae. Family and friends, although supportive, can't always give the amount of help needed. Psychological intervention can often enhance and give meaning to a persons life, improve relationships and family interactions and suggest behavioral coping strategies. People can be helped to establish goals for themselves, to feel healthier and more assertive, to ask for help, and to manage pain and stress by learning better breathing, relaxing, and meditation techniques. He explained that these are easy to learn and have a remarkable effect on people's sense of well-being and general health. He works on cognitive coping and helps people to develop a fighting spirit, a will to live and fight on. Studies show that those who have a fighting spirit live longer. But that doesn't mean we must feel positive all the time, he admonished. We have to accept these feelings and allow them to become unstuck—to be identified, expressed and accepted. He recommends getting social support from neighbours, family and old friends. People who have extensive social support on the whole cope better. Holistic psychology teaches people to become more spiritual—meditating, understanding the universe, connecting—thereby being more able to cope with difficult issues. He is in favour of different alternative therapies, and works with nutritional therapies, herbology, naturopathy, natural energy therapies, and others. Psychological intervention invariably helps the healing process.

An Rong Su spoke about Qi Gong, a system of therapy incorporating breathing, posture and visualization techniques, emphasizing harmony with nature. It is both an art and a science with a long and active role in China where it is used to prevent and treat illnesses, protect and strengthen health, prolong life and improve the quality of life for the young, the middle-aged and the elderly. Qi refers to a kind of matter possessing a rich and complex energy and associated with the inhaling of oxygen and the exhaling of carbon dioxide. Gong is the method of increasing a person's level of Qi in order to be able to live fully and exuberantly. The results of this system depend on the amount of time spent and the quality of technique used in the learning and practice of the exercises. In China today, close to five million people practice Chinese Qi-Gong therapy exercises both outside and within the health care system where it is used by medical practitioners to treat a variety of illnesses and is used in numerous hospital centres and medical institutes with the approval of the Chinese ministry of public health. Mr. Su has been in Canada for six years and is teaching Qi Gong in many places around Montreal, including the Chinese pavilion in the Botanical Gardens.

In the **Coping Strategies** session, work, fatigue and life in general was discussed through the personal experiences of Michèle Charron, Bernadine Marchand, Carmen Francoeur and the Reverend William Phillips, all members of Polio Québec. Here are their stories.

Michèle Charron (member of Polio Québec and social worker at the Montreal Children's Hospital) got polio in 1959, and was hospitalized for 8 months in the Hôpital Pasteur, followed by 2 months at the Centre de Réadaptation de Montréal. She went to regular school where she learned to live with her handicap. She bicycled, did a little cross-country skiing, until 1994 when she began to experience a lot of fatigue and pain in her leg. At first she thought she was getting old—a bit of arthritis perhaps. After all, her Mother had arthritis. Her g.p. referred her to a neurologist. The neurologist referred her to an orthopedist and she saw three! The last one spoke to her about the post-polio syndrome and mentioned Drs. Cashman and Trojan, so she made an appointment. Between all these appointments trying to cope with the fatigue and pain, she saw an osteopath, a chiropractor, an acupuncturist, and a homeopath. She did visualization on her own. When she realized that the pain and fatigue were not going away, she felt she must be having a bad dream. "Surely I will wake up and things will be as before," she would say to herself. Having learned to live with polio, she just knew something else was happening. She was angry. She felt this to be unjust. She was bitter and sad. A good friend helped her realize that what she was experiencing was the same as grieving a loved one. She must mourn the loss of energy and feeling of well-being that she was accustomed to and get rid of her anger. She began talking a lot which surprised her, since she was not used t o sharing her feelings of fatigue and pain with others, never wanting to burden them with her problems. But she found that this helped her adapt to her new reality. P.S. Swimming also helped.

Carmen Francoeur (Member of the Board of Directors of Polio Québec) spoke about coping with post-polio syndrome and work. She got polio at 14 months, in 1946. 40 years later she found herself having to struggle with the post-polio syndrome while maintaining her high standards at work. Having decided for obvious reasons not to excel in things physical, she chose to concentrate on developing intellectually, for that was equally revered and respected She was fortunate to be gifted and determined, qualities which put her into the Type A over-achiever category. She would not accept being second best. And so she became a perfectionist always trying to outdo herself and prove she was capable of almost anything. But the syndrome forced her to change her life style. At work, however, she found it difficult to admit there were certain things she could no longer do. After all, her boss also had expectations, and she feared losing her job. She often struggled to get to work after a bad night of too little sleep, despite knowing that her body needed more rest and that she might lose strength by pushing herself. Too often when she had to chose between her strength and her work, she opted for work. She did not want to be considered a weakling. In 1991 she lost her job due to her colleagues' lack of understanding of her syndrome. "*We are our own worst enemies*", says Carmen. "*We don't want our employer to discover that things have changed and that we can't cope in the same way as before. And it's next to impossible for others to understand. It's not like a heart attack or a known illness—PPS is little understood and even more difficult to explain.*" She called upon those still in the work place to be pioneers in sensitizing their employers about the problems and needs of those who have PPS. She made special mention of the invaluable role Dr. Cashman plays in explaining what the PPS patient is experiencing, because a doctor's word is often taken more seriously than the patient's. Carmen urged people to think of themselves first when it comes to choosing between work and personal strength. "*Choose yourself*," she concluded.

Bernadine Marchand (member of Polio Québec and our Townships contact) got polio at 12 years old and is now 61. There wasn't room in the hospital, so her doctor visited her three times a day. Her mother took really good care of her—she was an angel. When she got better, she did everything, including ballet, to prove she was fine, although she was limited. To this day she still can't lie on the floor and lift herself up. She married and went to Hamilton, had 5 children, and then those muscle spasms began attacking her back, chest and legs. She couldn't straighten out. At McMaster University they told her she was losing function and that in two years she would be crippled. She was upset but her husband was obviously more upset, because he left her. With five children, she came back to Québec, met a wonderful man, got married, had another child, but those spasms persisted. Then her husband saw Dr. Gingras on TV and it was then they knew there was help, and she started seeing Dr. Cashman. After her husband died she met a young woman who was selling a product. "*You'll get your money back if it doesn't work*" she said with confidence. She described the product as coming in three separate bottles each with its claim to bring and maintain health. A Lebanese practitioner brought an old formula of herbs to North America. Hundreds of people are claiming its value to them. Bernadine claims that her energy level has risen, her cramps are something of the past, she no longer has difficulty getting up in the morning, her hands and feet stay warm, and all this within 14 days of having begun to take what is called Awareness and Experience. Dr. Cashman affirmed that Bernadine seemd to be stronger and that something good was happening since her previous visit. Bernadine wanted to share this positive experience with us. Its only contraindication is pregnancy and for people allergic to bee pollen. It comes through a multi-level marketing organization. 50% of the profits go to Children of the World. You can reach Bernadine at (514) 298-5022.

Reverend William (Bill) Phillips *(member and Vice-President of Polio Quebec) shared his story, his faith and his optimism with the English group at the Annual General Meeting in October. He had driven to the wrong location and therefore missed being able to speak to the French group. His text is printed almost verbatim in French. The following is a summary of his talk.*

Childhood polio (1934) at 4½ meant spending a year in bed. But it wasn't until the age of 52 that Rev. Philips began experiencing increased pain and fatigue, and decreased mobility. No one had an answer to what was happening. Why the falls, lack of balance, and weakness? His work as the Quebec regional executive secretary of the Fellowship of Evangelical Baptist Churches in Canada involved extensive travel, a multiplicity of meetings, counseling, preaching, writing, etc. He loved his work. Some called him an unrepentant workaholic. But he found it

increasingly difficult to keep up his old pace. He was frustrated. He tried to simply ignore, to deny the weakness and pain. *"After all, only sissies complain."* He was sent to a physiotherapist who, unaware of PPS, had as a motto "no pain no gain." She suggested exercises and he went at them with a vengeance. Things only got worse. Other answers did not satisfy. Six years of medical referrals and tests in hospital convinced him that he must accept the fact he was getting older. Others suggested it was all in his head. Then, through a friend, he was put in contact with Dr. Cashman,who finally was able to tell him he had Post-Polio Syndrome. Bill said, *"Better the devil you know than the devil you don't know. Those of us who had polio are known as fighters, over-achievers. We did not give up at the time we contracted polio, so why give up now? Anger, anxiety, fear, hopelessness or other such emotion will only rob us of our "joie de vivre." We must be ready to adjust our life style and develop coping strategies, a process that will never remain static."* His coping strategy led him to return to basics. As a preacher, he looked for help in the Bible. Various life areas are described by Jesus in an answer to a young lawyer. There was a relational dimension—*love the Lord your God*; an emotional dimension—*love with all your heart*; a dimension of spirituality—*love with all your soul*; a physical dimension—*love with all your strength*; an intellectual dimension— *love with all your mind*; then another relational dimension, loving yourself and loving your neighbour—*love your neighbour as yourself.* Bill struggles still to keep everything in balance. His tendency as a clergyman and a non-repentant workaholic is to ignore pampering his body with such things as rest and proper eating habits. He continues to find it a battle to make the emotional, spiritual, physical, intellectual and relational adjustments imposed by PPS. *"Coping with PPS has opened up new challenges, new experiences, and new excitement,"* said Bill. And he prays it will be the same for all of us.

Dr. Neil Cashman looked back with pride at the last ten years and how much has been accomplished for polio and the post-polio-syndrome, foremost being the establishment of the Polio Clinic, its ancillary services and on-going clinical research. He thanked Polio-Québec for its support which has helped to keep the physio and occupational therapy services available to polio out-patients. The clinical research program is expanding and this year two papers, *The First Open Trial of Mestinon in Post-Polio Fatigue* and an article on *Fibromyalgia in the Muscle-Pain Syndrome*, were published. 15%-20% of people with polio have to cope with Fibromyalgia, said Dr. Cashman. And he mentioned the special clinic for fibromyalgia at the Montreal General Hospital, as well as the existence of support groups. He reported that the first ever trial to test the role of Mestinon being conducted in 6 major centres in North America (including the Montreal Neurological Institute) is going well, and that, together with Dr. Tr ojan and the collaboration of the International Polio Network, a 51-page booklet has been published: Current Trends in Post-Poliomyelitis Syndrome (see page 19). It is being circulated to all North American physiatrists,and neurologists. Unfortunately, it is not yet available in French but we are working on it. Dr. Cashman explained that the money donated by Polio Québec to the basic research program would be helping to support the lab and Ph.D. students in his continued quest for factors that encourage survival and growth of motor neurons.

THANKS to our member Mansour Jabbari, there is a Video of most of the proceedings. If you would like to borrow the Video, call 514-932-6092.

DÉCLARATION DE REVENUS
Une offre généreuse de Francesco Pignateli

Cher Polio Québec,

J'aimerais vous informer que je serais très heureux de remplir gratuitement les déclarations de revenus (de particuliers) simples, incluant les propriétés à revenus, des membres de Polio Québec qui m'en feront la demande. En échange, ces personnes pourraient faire un don à l'Association. Le but de cette offre est d'aider à maintenir le service de physiothérapieet et la Clinique post-polio à l'Hôpital et Institut neurologique de Montréal, pour ceux qui ont des problèmes reliés à la polio.Si vous avez des questions, vous pouvez me téléphoner au (514) 333-3329.

Francesco Pignateli

Merci Francesco!

INCOME TAX HELP
A generous offer from Francesco Pignateli

Dear Polio Quebec:

I would like to inform you that I would be very pleased to complete personal income tax returns (including those with revenue producing property) for Polio Quebec members requesting this service. In return I ask that these individuals feel free to make a donation to Polio Quebec. The goal of this offer is to help maintain the services of physiotherapy in the Post-Polio Clinic at the Montreal Neurological Institute and Hospital for people with polio-related problems. If you have any qestions, please contact me at (514) 333-3329.

Francesco Pgnateli

Thank you, Francesco!

WHEELING IT IN CHINA

Getting around China in a wheelchair is great fun so long as you don't mind being stared at, walked around and back again, and more staring. You just have to remember it is not you, it is the wheelchair that is the curiosity. In 7 days in 3 different areas, not another wheelchair did we see.

But let's start at the beginning of my trip. I first flew to England for my nephew's wedding to a Chinese girl and spent about 10 days there. Then we flew to Hong Kong for the Chinese reception where we spent 4 fascinating days being treated like royality—chauffered cars at our disposal, sumptuous dining, day out in a yacht in the South China Sea, and finally *the banquet* which was started with the waiters simultaneously carrying to each table a bar-b-q suckling pig with twinkling lights in place of its eyes. There were about 25 tables, so can't you imagine the sight?

à remplacer

Then we were off to China. My first encounter with a Chinese wheelchair was at the airport in Hong Kong. As I was wheeling my way up to the Immigration Officer the right outer wheel came off in my hand, creating quite a problem and many laughs. What a start! They eventually did provide me with a workable chair.

We arrived in China at the Guilin airport which had been opened only about 10 days. Would you believe it, they couldn't get us into the Immigration hall in a wheelchair. We were 2 wheelchairs, a fellow from Japan, who had come to China to participate in wheelchair races, and myself. Well after the officials had tried opening many locked doors and gates they finally found one that opened—the kitchen! After much jabbering and gesticulating, the Chef (hat and all) leapt on his bicycle (everyone has a bike in China) and motioned for all to follow him. By this time we had quite an entourage, including the kitchen staff. And so we took off down this long road to another gate where, eventually, the guards allowed us to pass through. The Chef pointed and off we went down another long road to the "Departure" entrance where they had a wheelchair ramp, and there we were *inside China* without going through Immigration! Now, while I was being wheeled about the airport, Tony was persuading the rest of our group to wait for me before joining the queue for Immigration. While he was talking, my sister just happened to look out the window and what did she see? Two wheelchairs being rushed down a road in pursuit of a white clad figure on a bike! "Well," she says, "I don't know where Audrey is going, but it certainly isn't up here and I am joining the queue!" So my first experience told me that I could get out of China in a wheelchair, but not in! What was to come?

Actually, from there on it was a breeze. Our hotel accommodations were first class, and they provided a wheelchair for me with each van, even if the age and/or condition was sometimes questionable. The brakes never worked and in one I felt as though I was chinning myself on my knees the whole time. However I managed and my trip was so much more

We were lucky, this train had cushioned seats, red carpet and lace curtains at the windows, and they sold beer and tea. They laid a carpet down the aisle of the coach before we boarded and then rolled it up before we arrived! However they didn't remove the lace curtains! Hangzhou is another lovely old city with lots of Buddhist carvings and temples, and pagodas, some of them being 2-3,000 years old. These temples are so huge that without my wheelchair, it would have been too tiring for me to see them. We visited markets, did a boat trip on the "West Lake," and an unscheduled trip to the museum of archeology was also very interesting.

We saw the green rice fields, fruit being sun dried, water buffalo, so many other things. And I must tell you that, except as a tourist gimmick, the rickshaws are no longer man-drawn; they are cycles or automated vehicles.

I haven't mentioned the food. Expecting the worst, we were totally taken by surprise at every meal, each being better than the last. I guess we were just lucky though, because we met people on the train who had been touring in north China and they said the food was dreadful. And it was chop sticks all the way—otherwise you starve!

So there you have it folks, a brief report of my "wheeling" it in China. By the way, don't ask about the toilet facilities in China! AND, YES, I'D GO AGAIN.

ON BEING YOUNG

Translated by France Pelletier

The following text was noticed on the office walls of Entreprises Normand Bergeron; many of our members solve their footwear problems at Mr. Bergeron's store.

Youth is not a stage of life; it's a state of mind, the result of our will, an attribute of the imagination, an emotional intensity, the triumph of courage over faint-heartedness and of a bold character beyond the fondness for common comforts.

One doesn't become old on having lived a certain number of years; we become old when we let go of our ideals. The years wrinkle the skin, but renouncing our ideals wrinkles the soul. The worries, doubts, fears and despair are the enemies that, slowly, make us bend to the ground and become dust long before our demise.

The person who wonders and marvels is young. As an unsatiable child, he asks: "What then?" He defies life's incidents and feels joy amidst the game of life.

You are as young as your faith. As old as your doubt. As young as your self-confidence. As young as your hope. As old as your despondency. You will remain young as long as you remain receptive. Receptive to that which is good and noble. Receptive to the messages of nature, of humanity and of infinity.

If one day your heart is smitten by pessimism and gnawed by cynicism, may God have mercy on your elderly soul.

Samuel Ullman

MESSAGE DE FRANCINE CHÉNIER RÉGION DE L'OUTAOUAIS

Je tiens à partager avec vous les émotions que j'ai vécues durant mon court séjour à l'Hôpital neurologique de Montréal. L'accueil que j'y ai reçu a été chaleureux et le Dr Cashman est un homme très humain et consciencieux. Je remercie toute l'équipe médicale pour leur bon travail.

J'ai revécu 25 ans en arrière d'hospitalisation. Heureusement que Sally Aitken est venue me rendre visite (merci Sally!), car je me sentais seule et j'avais très peur à cause de la ponction lombaire que je devais subir. Je suis repartie le coeur serré car en 4 jours, j'avais rencontré 5 personnes absolument merveilleuses qui avaient bien plus que moi de raison de se plaindre. Une autre leçon que la vie m'a apprise. Je suis revenue changée, plus riche à l'intérieur, avec un autre élan d'amour pour continuer à me battre.

Je n'ai pas encore reçu les résultats de mes tests, je vous en reparlerai une prochaine fois. Ici, dans l'Outaouais, c'est tranquille. Nous avons tenu notre dernière rencontre de l'année le 16 octobre 1996, au 325 Laramé, Hull. Pour plus d'information, appelez Francine Chénier au (819) 281-0686. Merci!

A WORD FROM FRANCINE CHÉNIER OUTAOUAIS REGION

I would like to share with you my feelings on my short stay at the Montreal Neurological Hospital. I received a very warm welcome and found that Dr. Cashman is a very human and conscientious person. I would like to thank the entire medical team for their great work!

It seemed as if I was reliving my experiences of 25 years ago. I was thankful for Sally Aitken's visit, as I felt very lonely and apprehensive about the lumbar puncture I was to have. After four days, I left the hospital with a heavy heart, as I had met five extraordinary human beings there who had a great many more motives for complaining—another learning opportunity provided by life! I returned to my everyday life feeling changed, enriched, filled with love to pursue the battle.

I haven't yet received the results of the tests, and will talk about these at a later date. Here, in our region, it is quiet. We held our last meeting of the year on October 16th, 1996 at 325 Laramé Street in Hull. For more information, call me at (819) 281-0686. Thank you!

Translated by France Pelletier

TÉMOIGNAGE DE FOI ET DE COURAGE

Ce vibrant témoignage de Yvette Grisé fut livré à l'Assemblée générale de 25 mai 1996, à Drummondville. Yvette est une femme qui a eu plus que son lot d'épreuves et dont le courage est un bel exemple pour nous tous.

"J'ai accepté de témoigner au cours de cette rencontre, surtout pour rendre hommage à mes parents, et à tous ceux que la Providence a placés sur ma route afin d'adoucir mon épreuve. Leur affection et leur amitié m'ont aidée à "survivre" dans la sérénité jusqu'à aujourd'hui.

Troisième d'une famille de 6 enfants, tous nés prématurément, ma santé a toujours été précaire. Contrairement à mes frères et ma soeur qui ont fait leurs premiers pas vers l'âge d'un an, je n'ai pu marcher qu'à 26 mois. Durant mon enfance et mon adolescence, j'ai souffert de rachitisme, de rhumatisme inflammatoire, de scorbut, de maux de gorge presque continuel... Pour faciliter mon accès à l'éducation et à l'instruction, mes parents m'ont inscrite à un pensionnat dirigé par des religieuses, pendant 4 ans. Dans ce milieu, j'ai acquis une formation académique et musicale de base. J'y ai aussi reçu les valeurs fondamentales de ma vie: la foi, l'oubli de soi, le respect des autres, le goût de l'effort, la persévérance, la discipline et le souci du travail bien fait.

En 1946, âgée de 13 ans, je terminais ma 8e année. J'avais de très bons résultats scolaires et j'envisageais des études supérieures. Mon désir à ce moment-là était de me préparer le mieux possible pour enseigner un jour et devenir une excellente épouse et une bonne mère de famille, à l'exemple de mes parents.

C'est le 15 août 1946 que le virus de la poliomyélite m'a atteinte, peu de temps après ma soeur, qui s'en est heureusement remise, alors que j'en porte encore les séquelles. Elle avait 9 ans et souffrait d'une paralysie partielle. Ma soeur a été hospitalisée à l'Hôpital Ste-Justine le 14 août. Deux jours plus tard, on m'admettait à l'Hôpital Pasteur faute de place à Ste-Justine. J'étais totalement paralysée. Il est facile d'imaginer le désarroi de mes parents face à la maladie qui nous frappait toutes deux et aussi devant le fait que nous n'étions pas ensemble, dans le même hôpital, pour recevoir les soins appropriés à notre état.

La réaction spontanée de mon père face à cette maladie si brutale qui nous atteignait en un si court laps de temps, a été de dire à haute voix: "Je n'en avais pas assez d'une, il m'en fallait deux"... J'ai entendu ces paroles qui traduisaient une grande peine, et elles se sont gravées dans mon coeur. La mort devenait pour moi comme une solution. N'était-il pas mieux de mourir, puisque je devenais un lourd fardeau pour mes parents et que tous mes rêves d'adolescente s'évanouissaient? J'en étais venue à prier pour que Dieu me rappelle à Lui.

J'ai été hospitalisée à Montréal pendant 9 mois. Lorsque j'ai quitté l'Hôpital Pasteur, le médecin traitant avait pris soin d'envoyer une note spéciale à celui qui prendrait la relève à Drummondville: "Ne retournez pas patiente dans aucun Hôpital car à Noël elle devrait être éteinte." Le 7 janvier 1947, on m'admettait à l'Hôpital Ste-Justine et ce, jusqu'au 13 juin. À cette date, le médecin avertissait ma mère que je ne pourrais plus jamais marcher et qu'il ne fallait pas espérer une longue vie pour moi. Le pronostic de ces deux médecins ne s'est pas avéré exact puisque 50 ans plus tard, je suis encore vivante, aux prises avec le même handicap.

Il me paraît inutile d'énumérer ici les multiples traitements qu'on m'a administrés, soit par le moyen d'exercices thérapeutiques, de même que des interventions chirurgicales. Entrer dans les détails me rappellerait avec trop d'acuité des situations et des moments pénibles que je préfère laisser derrière moi. Qu'il me suffise de mentionner qu'en l'espace de 89 jours, on m'a administré 389 injections, dont une qui a été fatale pour mon bras gauche.

Il importe pour moi de vous dire que j'ai repris goût à la vie. J'ai pu reconstruire un plan de carrière, et jour après jour, année après année, arriver à gravir les échelons qui m'ont permis d'atteindre mes objectifs. Un bac en musique, achevé en septembre 1960, m'a donné l'opportunité d'exercer ma profession d'enseignante aux différents niveaux primaire, secondaire et collégial, et ainsi, 40 ans de carrière se sont additionnés.

En 1980, j'ai commencé à ressentir des raideurs et des douleurs atroces au niveau du cou et de la colonne vertébrale. Les médecins diagnostiquèrent qu'il s'agissait des suites de ma polio, sans ajouter d'autres explications. On m'a simplement prescrit des analgésiques qui m'ont permis de continuer mes activités d'enseignante. Je devais cependant vivre avec des douleurs de plus en plus intenses et éviter d'en parler pour qu'on n'ait pas à me reprocher de me plaindre continuellement.

Cinq ans plus tard, j'ai dû être hospitalisée à Drummondville à la suite d'une fatigue extrême qui me causait beaucoup d'inquiétude et de stress. Après plusieurs examens médicaux approfondis, on a détecté des anomalies cardio-vasculaires et une sévère asthénie. Il m'a fallu prendre un congé sans solde d'une durée de 3 mois. Mon assurance salaire ne couvrait pas ce genre de maladie. Il m'était difficile de mettre le doigt sur la cause première de cette baisse d'énergie puisque j'avais été pendant une trentaine d'années si active. Progressivement, je réalisais que j'avais de moins en moins de force dans mes bras et mes épaules. Il m'était presque impossible de me garantir sur mes jambes. En plus, après une heure de travail, j'étais complètement "vidée," brulée.

En août 1990, j'ai pris ma retraite de l'enseignement. À partir de ce moment-là, je suis restée à la maison où j'accomplissais le strict nécessaire. Mon entourage immédiat comprenait mal le fait que j'aie dit adieu à une profession que j'aimais, à un travail rémunérateur. Face à leur réaction, j'avais le sentiment de manquer de courage, de tenacité.

L'augmentation progressive de la faiblesse musculaire a été la cause d'une fracture de la hanche en 1993. Cet accident m'a valu une hospitalisation de deux mois, et huit mois de réhabilitation, dans l'attente d'une admission aux soins de

longue durée au Centre d'Hébergement Frederick-George-Heriot où je réside en permanence depuis le 10 mai 1993. C'est seulement à ce moment-là qu'on m'a mise au courant de ce que j'avais eu à traverser, depuis quelques années, au point de vue santé. Il s'agissait bien du syndrome post-polio. Cette nouvelle n'a pas été sans me bouleverser mais, en même temps, j'étais rassurée sur le fait de n'avoir vécu dans la paresse ou le repli sur soi.

Depuis que je demeure au Centre d'Hébergement, je remarque que lorsque je dois sortir à l'extérieur et qu'il y a du vent, j'ai beaucoup de difficulté à respirer, mes mains changent de coloration, mes ongles bleuissent et je ressens dans mes jambes brûlure et froid.

Depuis deux ans, le bénévolat a été pour moi un grand centre d'intérêt, mais j'ai dû mettre fin à mon implication de bénévole à cause d'une fatigue de plus en plus intense et tenace. Je me rends bien à l'évidence que le syndrome post-polio fait toujours plus de ravages.

Il est essentiel pour moi de terminer ce témoignage en vous disant que: ***"La Foi en un Dieu qui est le Maître des événements et qui sait où Il veut nous mener a été ma force première dans mon épreuve, et la source de ma sérénité."*** Je reste persuadée dans le fond de mon coeur, qu'il y a toujours une lumière au bout du tunnel et que toute vie, même si elle a l'air inutile en apparence, mérite d'être vécue. La Sérénité sait être au rendez-vous même au coeur de la souffrance."

A LIFE OF FAITH AND COURAGE

You could hear a pin drop when Mme. Yvette Grisé spoke with powerful serenity to a gathering of over 60 people in Drummondville last May. After paying tribute to her parents and everyone else who helped her along life's way, she told us her life story from a polio perspective.

Her health as a child had been precarious. She was born prematurely, couldn't walk until she was 26 months old and had many ailments. To help her acquire a good education, her parents sent her to the boarding school run by nuns for four years. It was there that she acquired an interest in music as well as fundamental values that have served her ever since—faith, selflessness, a taste for hard work, perseverance, discipline and caring for work well done.

In 1946 at the age of 13, having finished Grade 8 with good marks and a world of dreams ahead, she and her sister were stricken with polio. Her sister recovered, but Yvette had a more difficult time. She overheard her father say in anguish, *"If one weren't enough, I have two."* She was crestfallen and could only wish that death would relieve her from being such a burden for her parents.

She was hospitalized for 9 months. Her doctors were very pessimistic and predicted her life would be short. That was 50 years ago! She couldn't bear to recall all the therapies and treatments administered to her during her stay in the hospital, but she remembers that over a period of 89 days she was given 389 injections. Nonetheless, she got back on her feet, so to speak, completed her education, and had a 40 year career as a teacher.

In 1980 she began having fierce pains in her neck and spine. Doctors felt it was related to her old polio and prescribed pain killers so that she could manage going to work. Five years later, she was hospitalized because of extreme fatigue that was causing her undue stress. Cardiovascular anomalies and severe asthenia were diagnosed, and she had to take a leave without pay for 3 months. From that time, she became progressively weaker—her arms, her shoulders, and her legs and it was practically impossible to rely on them. After an hour's work, she had had it.

When she retired in 1990, she stayed home doing only what was absolutely necessary and feeling that those around her thought she was lacking in courage somehow. And then in 1993 she had a hip fracture requiring hospitalization for 2 months, then 8 months in a rehab centre while waiting for admission into a long-term care residence, i.e., Centre Frederick-Georges-Heriot, where she has been living ever since. It was only then that she became aware that what she was experiencing was called the Post-Polio Syndrome, and that was a relief, because finally she was reassured she was not at fault for her problems—neither was she lazy or self-absorbed.

Yvette notices that when she goes out on a windy day she has trouble breathing, her hands change colour, her nails become blue, and in her legs she has both burning and cold sensations. She has had to give up her volunteer work due to PPS fatigue.

She concluded by saying: *"Faith in one God who is Master of all things and who knows where He wishes to lead us has been the source of my strength and serenity through these trials. I am convinced that there is always a light at the end of the tunnel and that all life, even if it seems useless, is worthy of being lived. At the very heart of suffering one can find serenity."*

Sally Aitken

POLIOMYELITIS OUTBREAK ALBANIA, 1996

During April 16-September 16, 1996, an ongoing outbreak of paralytic poliomyelitis in Albania resulted in 66 cases of acute flaccid paralysis, including seven (11%) deaths. Wild poliovirus type 1 was isolated from seven cases.

Sources: Polio Network News, Fall 1996, Vol.12, No.4; Mobidity and Mortality Weekly Report, Vol.45, No.38, Sept. 27, 1996.

YESTERDAY, TODAY, TOMORROW

Translated by France Pelletier

In every week, there are two days that should be exempt from fear and apprehension.

One of these days is YESTERDAY—with it's errors and worries, it's faults and mishaps, it's difficulties and sorrows. Yesterday is forever out of reach. Nothing in this world can make YESTERDAY return. We can't erase any of our past deeds, nor erase any words we uttered. Yesterday is no more.

The other day that should raise no worry is TOMORROW—with all it's potential woes, burdens, its abundant expectations and scanty achievements. TOMORROW is also out of reach. TOMORROW, the sun will either rise in all it's glory, or be hidden from sight amidst the clouds, but in any case, the sun will rise. Until that time, we have no power over TOMORROW, since tomorrow does not yet exist.

There remains but one day—TODAY. A human being can only grapple with the daily struggles one day at a time. It is solely when we add the weight of these two fearsome eternities—YESTERDAY and TOMORROW—that we are defeated.

It is not life's daily ordeals that overwhelm us. Rather, it is the rancor and remorse about yesterday's events, or fear of what tomorrow may bring that can drive one crazy.

Live one day at a time.

LE VIRUS SIMIEN 40 (SV40)

Traduction par France Pelletier

Note de l'éditeur: Le premier paragraphe ci-dessous provient de New York Magazine alors que le second est un commentaire du Dr. Carsley."

L'édition du 11 novembre du New York Magazine faisait état d'un virus tenace qui se dissimule dans les cellules rénales des singes rhésus et cynomolgus. D'importantes quantités du vaccin Salk furent développés à l'aide de ces singes, et administrés à des millions d'enfants à travers les États-Unis, entre 1955 et 1963. Le virus porte le nom de SV40, et les experts reconnaissent depuis longtemps que le SV40 cause le cancer chez les hamsters. Plusieurs recherches indiquent que ce virus peut aussi causer le cancer chez les humains. L'article finit ainsi: Les chercheurs ne veulent pas en discuter publiquement, mais en privé certains suggèrent que les humains peuvent avoir commencé à transmettre le SV 40, de la même façon que les singes le font depuis plusieurs générations—par un contact quelconque, sexuel ou autre.

Merci Karma d'avoir attiré notre attention sur cet article.

En réponse à nos questions, le Dr. John Carsley, Coordonnateur des programmes de vaccination du Département de la santé de la région métropolitaine, indique qu'il n'y a aucune raison de s'inquiéter de la présence de vaccins contaminés, car il n'y a eu aucun rapport ou preuve de la présence du SV 40 dans les vaccins Salk ou Sabin, depuis 1963.

SIMIAN VIRUS 40 (SV40)

Editor's Note: The first paragraph comes from New York Magaine (Nov. 11, 1996). The second is a commentary by Dr. Carsley.

The Nov. 11 issue of New York Magazine documents concern about a tenacious virus that concealed itself in the renal cells of the rhesus and cynomolgus monkeys. From these monkeys large batches of Salk vaccine were made and administered to millions of children across the U.S. between 1955 and 1963. The virus is known as SV40. Scientists have long been aware that SV40 causes cancer in hamsters. Now a growing body of evidence indicates that it may cause cancer in humans as well. The article concludes: Scientists are not prone to public speculation, but some privately suggest that humans may have begun to transmit SV40 among one another in the same ways its original monkey hosts have done for generations—through some form of contact, sexual or otherwise.

Thank you Karma for bringing this to our attention.

Answering our questions, Dr. John Carsley, Coordinator for vaccination programs for the Montreal Regional Public Health Dept., says that there is no need to worry about contaminated vaccine because since 1963 there has been no evidence of any SV40 in the Salk or Sabin vaccine.

CRÉATIVITÉ DE NOS MEMBRES

Telle qu'exposée à notre Assembleée annuelle 5 octobr

Mario Boies—expert en vitraille/expert in stained glass .....
Andrée Brunet— arrangement floral/floral arrangement .....
Pierrette Caron—reliure/bookbinding
Elizabeth Goodfellow—aquarelle et cartes de souhaits florales/wate
Khadija Lamrani—broderie marocaine, coussins, etc./Moroccan em
Pierrette Laperle—peinture à l'huile et cartes de souhaits/oil paintin
Maurice Lwambwa-Tashany—masques africains en céramique/cer
Audrey McGuinness—aquarelle et pastels, cartes de souhaits, court
watercolours and pastels, cards, quilts, bunn
Claire Mercier—tapisserie/wall hanging
Claude Mercier—sculpture sur bois/wood carving
Tony Shorgan—aquarelle/watercolour .....

From left to right: pictures by Elizabeth Goodfellow and T

Pendant la Semaine Québécoise des Personnes Handicapées (2 au 9 déc.), trois expositions d'art importantes se tenaient à Montréal. Nous étions très heureux de voir les très belles aquarelles de **Tony Shorgan** au Centre Constance-Lethbridge, et les masques de **Maurice Lwambwa Tshany** à la Galerie Loto-Québec. Maurice fût l'un des cinq Québécois élus Fellow du Yamagata International Visual Arts Institute de Washington. Cela fait cinq années consécutives que des artistes québécois reçoivent cette honneur. Nous aimerions faire mention et remercier la physiothérapeute **Lilliane Poteet**, maintenant à la retraite, qui a rendu tout ceci possible.

During the Quebec Week of People with Disabilities (Dec. 2-8, 1996) there were three major art exhibitions in Montreal. We were thrilled to see **Tony Shorgan**'s fine watercolours at the Constance-Lethbridge Centre and **Maurice Lwambwa Tshany**'s masks at the Galerie Loto-Québec. Maurice was one of five Quebecers honoured as a Fellow of the Yamagata International Visual Arts Institute in Washington. Quebec artists have been selected for five consecutive years. Special mention and appreciation should go to retired physiotherapist **Lilliane Poteet** for organizing these exhibitions.

ERRATUM

Une erreur s'est glissée dans la référence que nous donnions, dans notre dernier numéro, quant à l'éditeur de "Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus," dans l'article Prendre sa santé en main (p. 16). Au lieu de: Éditions Primeur/Sand, nous aurions dû indiquer: **Éditions Libre Expression**. Toutes nos excuses!

Veuillez accepter mes personnelles et sincères excuses pour n'avoir pas su ni vu qu'il y avait plusieurs erreurs dans la traduction française du Rapport de la Présidente, contenu dans le Rapport annuel distribué lors de l'Assemblée générale annuelle du 5 octobre dernier. Des copies corrigées sont disponibles pour ceux qui en feront la demande à l'Association.

We made a minor mistake in our last edition, concerning the editor of the book "Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus", in the article on p. 16: please note the editor is **Éditions Libre Expression** , not Éditions Primeur/Sand.

Please accept my personal apologies for being unaware that the uncorrected French copy of the President's Annual Report was distributed on October 5. If you would like a corrected copy, please let the Association know.

VIVRE AVEC LE SYNDROME POST-POLIO . . . AU QUOTIDIEN

En plus d'avoir à faire face aux problèmes physiques et pratiques reliés au syndrome post-polio, de nombreux troubles émotifs peuvent se manifester lorsqu'on vit au quotidien avec le syndrome; nombre de difficultés de la vie courante présentent un aspect émotif, psychologique qu'il peut être opportun de considérer. Dans toutes les situations difficiles, les émotions jouent un rôle primordial - quand on ressent colère, révolte, anxiété, découragement ou toute autre émotion désagréable, ces émotions se rajoutent et intensifient les difficultés auxquelles on doit faire face, et peuvent souvent mener à des comportements et attitudes nuisibles, contraires à vos objectifs. De plus, en tant qu'éléments "stresseurs", les émotions pénibles ou comportements nuisibles ont une influence déterminante et maintes fois démontrée sur la survenue des maladies, leur aggravation et l'accroissement des manifestations secondaires et symptômes - fatigue, douleur, insomnie, tendinites, etc.

Entre autres, les comportements et attitudes suivants risquent de nuire à vos intérêts:

⇒ les comportements hostiles, coléreux envers les membres de votre famille, amis ou compagnons de travail;
⇒ les attitudes dépressives dues à la remise en question de votre valeur personnelle;
⇒ une dépendance excessive ou, au contraire, un refus inapproprié de demander de l'aide au besoin;
⇒ les problèmes de dépendance physique, financière, émotive et les problèmes de co-dépendance - la personne dépend de son environnement, des proches, et l'entourage dépend d'elle, de ses besoins, ses humeurs;
⇒ accorder une importance exagérée au jugement des autres;
⇒ éviter ou fuir les responsabilités personnelles face aux problèmes pratiques ou médicaux;
⇒ les exigences irréalistes, accusations et dramatisations;
⇒ les comportements d'hostilité, repli sur soi et isolement dus à la peur: peur d'être abandonné, peur d'être un poids pour les autres, peur de ne pas s'en sortir...

Avec les émotions désagréables et les comportements nuisibles qui en découlent, c'est la maladie qui mène - vous perdez le contrôle de votre propre vie, et pouvez souvent abandonner le contrôle aux autres: médecins, parents, conjoints, services sociaux - sans évaluer ce qui est à votre avantage de façon critique.

Les troubles émotifs que vivent les gens atteints de maladies chroniques ou de handicaps varient en intensité, selon la situation présente et la personnalité de chacun. Dans tous les cas, un travail de thérapie personnelle utilisant une approche efficace basée sur la connaissance de soi et le travail sur les émotions pourra aider à diminuer ces troubles émotifs. L'écoute respectueuse et emphatique d'une autre personne peut vous aider à prendre du recul devant diverses situations, vous permettre de prendre conscience des émotions et comportements peu appropriés, et les évaluer. Cette écoute n'a pas nécessairement besoin d'être celle d'un professionnel - souvent un membre de la famille, un ami proche, ou une personne qui vit elle-même plus confortablement avec la maladie peuvent être aussi utiles qu'un professionnel, et à bien moindre coût. Mais l'écoute n'est pas une solution, seulement une aide pour permettre un travail en profondeur, car rien ne changera sans y consacrer l'effort requis pour identifier de façon réaliste les éléments qui créent le problème, évaluer les solutions possibles, et poser les gestes qui semblent les plus appropriés. Les personnes qui ressentent de façon temporaire ou chronique des émotions pénibles auront avantage à rechercher une approche qui leur permette à la fois de diminuer la fréquence, la durée et l'intensité des émotions désagréables, accroître la présence d'émotions agréables et utiles dans leur vie et poser les gestes concrets qui leur permettront de résoudre les problèmes auxquels ils ont à faire face.

En résumé, il peut être utile pour votre bien-être **et** votre état de santé :

⇒ d'identifier les émotions et comportements nuisibles
⇒ d'identifier les causes de ces émotions
⇒ d'évaluer les solutions possibles
⇒ de passer à l'action...

À l'endos, vous trouverez l'information au sujet d'un atelier qui se penchera sur ces points. Si l'atelier vous intéresse, faites vite - la première rencontre est le 26 janvier! Un coupon-réponse est inclus. Vous aimeriez peut-être obtenir une liste de lectures recommandées, ou de l'information au sujet du livre / cahier de thérapie personnelle "Vivre avec une maladie chronique ou un handicap physique", qui sera en vente en avril, suite à son lancement officiel au congrès de l'AERI? - indiquez-le sur le coupon réponse ou appelez-moi!

ATELIER:
VIVRE PLUS HEUREUX AVEC UN HANDICAP PHYSIQUE ou UNE MALADIE CHRONIQUE

Informations générales: l'atelier est un atelier de groupe, invitant à la fois à la réflexion, à l'échange d'informations et de points de vue différents, et au partage de vos expériences personnelles. Plusieurs sujets pourront être couverts - nous parlerons sûrement des émotions: colère, révolte, découragement, dépréciation de soi, anxiété, et culpabilité. D'autres sujets pourront être abordés, selon l'intérêt des participants: la dépression & le déni; les peurs; les exigences irréalistes; le processus de deuil & l'adaptation; la dépendance & l'indépendance; les besoins irremplaçables & les priorités; la vie familiale & les relations de couple; les réseaux d'aide; les conséquences possibles des hospitalisations répétitives; la responsabilité personnelle face à la maladie et ses inconvénients.

Le but de l'atelier, en bref, est de découvrir des stratégies utiles pour diminuer les émotions pénibles et favoriser les émotions agréables, et envisager de nouvelles habitudes d'agir, afin de poursuivre plus efficacement et heureusement vos objectifs individuels de vie.

Informations pratiques:
L'atelier s'adresse à ceux qui vivent avec un handicap ou une maladie chronique, et/ou leur conjoint(e). Les places sont limitées à 15 personnes MAXIMUM, afin de permettre une situation d'échange.

Quand? 10 dimanches, du 26 janvier au 30 mars, 1:30 à 4:30 p.m.

Où? au Centre St-Pierre, 1212 Panet, Montréal (Métro Beaudry). Le Centre est complètement adapté aux besoins des personnes en fauteuil roulant, les salles sont confortables et il y a un stationnement gratuit attenant au Centre.

Coûts? $200.00 (membres, conjoints de l'Association), payable en trois versements. $20.00 de frais d'inscription (remboursés intégralement si l'atelier est annulé faute d'inscriptions suffisantes) doit accompagner le coupon réponse; le solde est payable à la première rencontre, par trois chèques de $60.00 datés du 26 janvier, l6 février et 9 mars, 1997. Veuillez libeller votre chèque ou mandat poste au nom de : France Pelletier, et indiquer "Atelier HMC" à l'endos ou au bas du chèque. Des reçus vous seront fournis sur place.

Pour informations supplémentaires, ou inscriptions tardives: S.V.P. laisser vos coordonnées & l'heure à laquelle on peut vous rejoindre, au (514) **658-4363** - France Pelletier, psychothérapeute (bureau).

Coupon réponse à découper et expédier à l'adresse indiquée au bas

_____ Je m'inscris à l'atelier - j'inclus les frais d'inscription de $20.00.

_____ J'aimerais recevoir une liste de lectures recommandées. J'inclus une enveloppe de retour pré-adressée et timbrée.

_____

Nom: _____ No. de tél.: _____

Adresse: _____

Adresse de retour: Centre de Ressources thérapeutiques
1351 B, rue De Bourgogne, Suite 102
Chambly, PQ J3L 1Y4

ASSOCIATION Polio Québec ASSOCIATION

RESSOURCES ET LECTURES SUGGÉRÉES

Revues et bulletins

Association Polio Québec - B.P. 745, Succ. Jean Talon, Mtl. H1S 2Z5
Cotisation annuelle $12. Informations: (514) 334-5395, 636-0159, 935-9158.
Deux bulletins de nouvelles (le Folio Polio) par année, réunions d'information, réunions sociales; l'Association cherche à promouvoir la prévention, la recherche et les services.

Abilities - Canadian Abilities Foundation, Access Place Canada, College Park, 444 Yonge St., Toronto, ON M5S 2T1
Revue canadienne (anglaise) Sujets d'actualité pour des gens vivant avec un handicap.
Publié 4 fois/an, abonnement $14

Médical

Dr. Neil Cashman et Dr. Daria Trojan, Clinique Polio
Institut Neurologique de Montréal
3801 rue Université, Mtl H3A 3B4 tél. (514) 398-8911

Ressources

COPHAN - Confédération des Organismes des Personnes Handicapées du Québec
(514) 251-1383

OPHQ - Office des Personnes Handicapées du Québec
1-800-567-1465; 873-3905 (Mtl); 928-7430 (Longueuil)

Association des Personnes Handicapées de la Rive-Sud Ouest
100 rue Ste Marie, Laprairie (514) 659-6519

ALPHA - Association Locale des Personnes Handicapées
608, 12e Avenue, Richelieu (514) 658-9869

Loisirs

Association québécoise des loisirs pour personnes handicapées.
Centre de références au sujet des loisirs pour personnes handicapées.
(514) 252-3144

Association Régionale de Loisirs pour Personnes Handicapées de la Rive-Sud de Mtl
150, rue Grant, Longueuil (514) 677-5005

Loisirs pour les personnes handicapées Inc. (Mtl)
Activités régulières, sorties et voyages. (514) 935-1109

Questions pratiques

CMHC (Canadian Housing Information Centre) Centre canadien d'information sur l'habitation.
Idées pratiques pour des logements adaptés. 700 Montreal Road, Ottawa, ON K1A 0P7 (613) 748-2367

RICON (KINO Division de Ricon) Adaptation des véhicules pour personnes handicapées
14,750 boul. Gouin O., Pierrefonds, QC H9H 1B2 (514) 990-8705

Help Yourself
Un guide en français et anglais, suggestions pour faciliter la vie aux personnes ayant des incapacités physiques.
Disponible chez : Disabled Persons- Unit Social Service Programs Branch, Health Canada, Finance Building, First Floor, Tunney's Pasture, Ottawa, ON K1A 1B5

Société Logique - assistance pour trouver un logement adapté.
3250 St. Joseph est, Mtl. (514) 522-8284

Mod'Emploi - Agence spécialisé d'emplois.
1415 Jarry est, Bureau 100, Mtl. (524) 593-1888 fax: (514) 593-7790

VON - Victorian Order of Nurses. Soins temporaires, cliniques du pied, soins à domicile, soins palliatifs.
1246 rue Bishop, Mtl H3G 2E3 (514) 866-6801

"La Sécurité" - guide pour les usagers de fauteuils roulants.
Disponibles auprès de la Société de l'assurance automobile du Qc, Prévention routière en milieu scolaire
333, boul. Jean Lesage, N-6-41; C.P. 19600, Québec, QC G1K 8J6 954-7693

Sites Internet

La page de Polio Québec: www.accent.net/aitken
Site International Polio: http://www.eskimo.com/-dempt/polio.html

ASSOCIATION
Polio Québec
ASSOCIATION

Bibliographie

Biographies:

Viger, André	Ma volonté d'être gagnant. Québécor (1991).

Approches psycho-corporelles/médicales:

Bogin, Meg	Maîtriser la douleur. Éditions le Jour (1982).
Chast, Dr. Michel	Les douleurs. Santé pour tous, Albin Michel (1993).
Cousins, N.	La volonté de guérir. Seuil, Paris (1980).
Crombez, Jean-Charles	La guérison en echo. MNH (1994).
Feldenkrais, Moshe	La santé en douze leçons. Marabout (1982).
Feldenkrais, Moshe	La Conscience du corps. Paris, Marabout (1982).
Gendlin, E.T.	Focusing: Au centre de soi. Actualisation, Ed. Le Jour.
Jacobson Edmund Dr.	Savoir relaxer pour combattre le stress. Ed. de l'Homme (CIM) (1980).
Lowen, A.	La peur de vivre. Paris, EPI (1983).
Schultz J. & Luthe W.	Le training autogène. Presses Universitaires de France (1958).
Siegel, Bernie	L'Amour, la médecine et les miracles. Ed. Laffont.
Simonton, C.	Guérir envers et contre tous. L'Epi, Paris (1983).

Approches psychologiques:

Auger, Lucien	Prévenir et surmonter la déprime. Ed. de l'Homme.
Auger, Lucien	S'aider soi-même. Ed. de l'Homme (CIM) (1974).
Peck, Scott M.	Les gens du mensonge. Flammarion, Paris (1990).
Peck, Scott M.	Le chemin le moins fréquenté. Robert Laffond, Paris (1987).
Selye, H.	Stress sans détresse. La Presse, Mtl (1974).

***

Other English books:

Davis, Fred	Passage through crisis - polio victims and their families. Indianapolis: Bobbs-Merrill (1963)
Marx, Joseph Lawrence	Keep trying - A practical book for the handicapped. (by a polio victim) New York: Harper & Row (1974)
Paul, John Rodman	A history of Poliomyelitis. New Haven: Yale University Press (1971)
Cohn, Victor	Sister Kenny: The woman who challenged the doctors. Minneapolis: University of Minnesota Press (1975)

Organisme de Charité Enregistré et Fondation
Publique en vertu de la Loi de l'impôt sur le revenu
Numéro d'enregistrement 0751677-13-08

Registered as a charity and public
foundation under The Income Tax Act
Registration No. 0751677-13-08

ASSOCIATION
Polio Québec
ASSOCIATION

C.P. 745, SUCCURSALE JEAN-TALON
MONTRÉAL, QUÉBEC H1S 2Z5
Information:
Français: (514) 259 2451
English: (514) 932 6092

AVIS

LIVRES, BROCHURES & REVUES

Accès tourisme—un outil indispensable pour planifier vos vacances. Kéroul a réuni dans cette brochure toutes les informations dont ils disposaient pour faciliter les voyages des personnes handicapées. Son coût est de 15$, plus des frais d'envoi de 3$ pour le Canada, 6$ pour les États-Unis et 10$ pour les autres pays, payable en argent canadien à: KÉROUL, 4545 av. Pierre-de-Coubertin, C.P. 1000, Succ. M, Montréal H1V 3R2.

Caliper—une excellente revue bilingue publiée par l'Association canadienne des paraplégiques. L'abonnement est de 10$/année. Adressez votre demande au 1101 Prince of Wales Drive, Suite 320, Ottawa, Ont. K2C 3W7.

Current Trends in Post-Poliomyelitis Syndrome—écrit par nos 2 experts en la matière, Dr Daria A. Trojan et Dr Neil R. Cashman. Disponible en anglais seulement. Voir texte anglais pour plus de détails. L'Association Polio Québec en a acheté une certaine quantité pour ses membres, il ne vous en coûtera donc que 3$ pour couvrir les frais d'envoi.

BOOKS, BOOKLETS AND MAGAZINES

Accès Tourisme—an indispensable tool for planning your next holiday. Kéroul has put this resource book together to make travelling with a handicap easier for all. It costs $15, plus $3 for Canadian postage (plus $6 for U.S., plus $10 for all other countries). Payable in Canadian dollars to KÉROUL. 4545, av. Pierre-De Coubertin, C.P. 1000, succ. M, Montréal, Qc, H1V 3R2.

Caliper—an excellent bilingual magazine published by the Canadian Paraplegic Association. $10/annually. 1101 Prince of Wales Drive, Suite 320, Ottawa, Ont. K2C 3W7.

Current trends in Post-Poliomyelitis Syndrome—written from the combined perspective of two experts in the field, Québec's beloved polio doctors, Daria A. Trojan, MD, MSc., Assistant Professor, and Neil R. Cashman, MD, Associate Professor, both at the Montreal Neurological Institute and Hospital, and McGill University, and in collaboration with Joan Headley of the International Polio Network. It is sponsored as an educational service by ICN Pharmaceuticals, Inc. and provides the foundation for meeting the needs of the post-polio population. This 51-page monograph has been distributed widely throughout North America to physiatrists and neurologists, but it also offers the polio layman an understanding of what might be happening to their polio-affected bodies, methods of diagnosis of new problems, managing the post-polio syndrome and future approaches to PPS. Copies are available to Québec members by sending $3 to the Association (cost of handling and mailing) or by purchasing them in larger quantities from the International Polio Network, 4207 Lindell Boulevard, #110, Saint Louis, Missouri 63108, USA. (10 copies for $7 U.S.; 50 copies for $28.75 U.S.)

RESSOURCES ET LECTURES SUGGÉRÉES

Nous avons pu réunir un certain nombres de ressources pour les personnes handicapées et une courte bibliographie que nous aimerions enrichir de vos propres des lectures. Nous vous en adressons la liste avec ce Folio Polio en espérant qu'elle vous sera utile et nous vous demandons de nous communiquer toutes informations sur d'autres ressources médicales, d'aide ou de loisirs que vous connaissez, ainsi que les titres de volumes qui pourraient avantageusement figurer dans notre bibliographie. Merci de votre collaboration.

RESOURCES AND SUGGESTED READING

We have compiled a list of reading and resources related to polio and/or the possible needs of those who had polio. It is enclosed with this newsletter. We hope it is useful. Please let us know if you are aware of other relevant resources or books that could be added to our bibliography. Thank you for your help.

NOTICES

DATES À RETENIR

10 mai 1997—Assemblée générale du printemps de Polio Québec à l'Institut de Réadaptation de Montréal, au 6300 Darlington. Céline Bourget, psychologue, sera l'une de nos conférenciers. Plus de détails suivront.

28 mai 1997—7e Conférence internationale de G.I.N.I. (7th International Post-Polio and Independent Living Conference), se tiendra au pavillon Marriott à St-Louis. Contacter Joan Headley au (314) 534-0475. Il s'agit de la plus importante conférence sur la polio.

27 septembre 1997—Assemblée Générale Annuelle de l'Association Polio Québec avec un programme tout à fait spécial. Conférenciers invités: Dr Neil Cashman et Dr Richard Bruno. C'est à ne pas manquer.

29 septembre au 3 octobre 1997, International Polio Conference à Calgary. Contact: 403-265-5041.

DATES TO REMEMBER

May 10, 1997—Polio Québec Spring Meeting at l"Institut de Réadaptation, 6300 Darlington. Céline Bourget, psychologist, will be one of our speakers. Details to follow.

May 28-31, 1997—G.I.N.I.'s 7th International Post-Polio and Independent Living Conference, St-Louis Marriott Pavilion Downtown. Contact: Joan Headley at (314) 534 0475. This is the ultimate in polio conferences.

September 27,1997—Polio Québec's Annual General Meeting and Special Program. Special guests: Dr. Neil Cashman and Dr. Richard Bruno.

September 29-October 3, 1997—International Polio Conference in Calgary. Contact: 403-265-5041.

330/3-P10

PÈLERINAGE INTERNATIONAL DE SURVIVANTS DE LA POLIO, À LOURDES DU 3 AU 8 JUILLET.

Ce pèlerinage à Lourdes permettra la rencontre d'autres personnes ayant eu la polio, ou autres handicaps physiques et respiratoires, venant de tous les coins du monde, pour participer à une expérience de partage particulière. Le prix est d'environ 325$ CA. Pour informations, inscriptions et dons: Mme Huon, Secrétariat du Pèlerinage des Polios, 56 boul. François 1er, 7600 Le Havre, France. Si cela vous intéresse, vous pourrez rejoindre Sally Aitken au 514-932-6092 et elle vous mettra en contact avec les autres personnes qui l'appelleront à ce sujet.

INTERNATIONAL PILGRIMAGE OF POLIOS AT LOURDES—July 3-8, 1997

Pilgrimage of polios and those with physical or respiratory handicaps at Lourdes, allowing people from numerous countries to meet and to participate in a profound sharing. Price, approx. $325 Can. Information, registration, gifts: Mme Huon, Secrétariat du Pélerinage des Polios, 56 boul. François 1er, 76600 Le Havre, France. If interested, call Sally Aitken (514-392-6092) and she will help to connect with others who call.

RECHERCHEZ-VOUS DE L'AIDE POUR VOUS TROUVER UN EMPLOI?

L'Étape vous fournit des conseils personnalisés et une recherche structurée d'emplois, avec une banque d'employeurs potentiels. Et ils vous aident tout au long, afin de vous assurer de conserver cet emploi. Appelez le (514) 526-0887.

LOOKING FOR HELP TO FIND WORK?

L'Étape gives personalized individual counselling and organized structured job research with a bank of employers. They stay with you all the way to ensure you maintain your position. Call (514) 526-0887

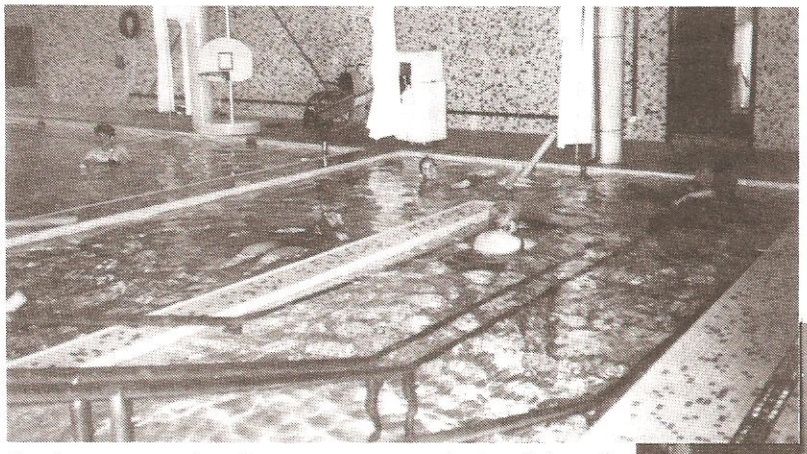
UNE PETITE ANNONCE

Nous sommes à la recherche d'un fax usagé et un appareil à transcrire Dictaphone pour notre Folio Polio. Si vous en possédez un, en bon état, que vous n'utilisez plus, prière de communiquer avec Carmen Francoeur au (514) 384-7232, ou par écrit au 10659A André-Jobin, Montréal H2B 2V9.

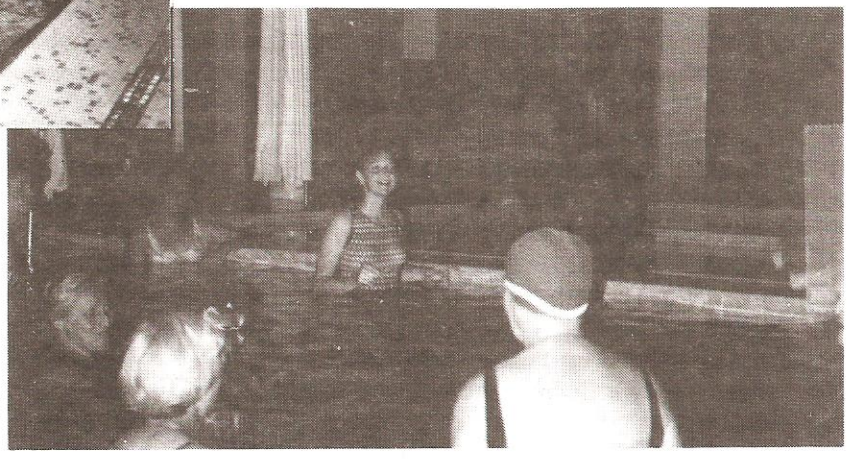
WANTED—A FAX MACHINE

We are looking for a fax machine and a Dictaphone for the polio folio. if you are able to donate one, or know of one in good condition that might be donated, please call Carmen Fancoeur at (514) 384-7232 or write to her at 10659A André-Jobin, Montréal, QC, H2B 2V9.

NATATION—SWIMMING



A few of the 12 people from the Montreal and Laval regions involved in an exercise program at the Centre de réadaptation Lucie-Bruneau. The picture shows the special adaptations at this pool, which was a comfortable 85°F. It was very pleasant and we might consider starting again in April if there is a large enough demand. Call Pierrette Caron if you are interested at 514-259-2451.



Quelques-unes des douze personnes de la région de Montréal et de Laval qui ont pu expérimenter un programme d'exercices à la piscine du Centre de réadaptation Lucie-Bruneau. La photo fait voir un peu les installations de cette piscine où nous pratiquions les exercices dans un bassin chauffé à 85°F et l'autre bassin où nous terminions par une relaxation de 10 minutes dans l'eau chauffée à 95°F, ce fut très plaisant. Nous pourrions organiser une autre session en avril si la demande est suffisante. Tél. à Pierrette si vous êtes intéressés (514-259-2451).